



令和2年
1月
川口市マスコット「きゅぼらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理小学校
(新郷・南平学校給食センター献立)

※ 献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

日 曜	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価	
	主 食	飲 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
9 木	ごはん	牛乳	さといもごはん お雑煮 いわしのみぞれ煮	米 さといも さとう なたね油 もち	牛乳 油揚げ とり肉 いわし かまぼこ	にんじん ぶなしめじしいたけ きやえんどう だいこん ながねぎ ほうれんそう	647	25.1
10 金	地粉うどん	牛乳	親子うどん ごぼうの甘辛揚げ いちごゼリー	うどん さとう でんぶ なたね油 ごま	牛乳 とり肉 たまご	にんじん ながねぎ ごぼう ほうれんそう いちご	647	21.8
14 火	麦ごはん	牛乳	カレーライス わかめのサラダ 型抜きチーズ	米 麦じゃがいも ごま なたね油 ドレッシング ラード 小麦粉	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	643	21.8
15 水	バターロール	牛乳 コーヒー 飲料	マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース オレンジ	パン マカロニ さとう なたね油 ラード	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう エリンギ オレンジ	595	22.5
「不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知らう」3学期のテーマ:カルシウム 今月の食べ物:高野豆腐								
16 木	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん 切り干しだいこんのみそ汁 いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとう ごま 植物油	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ たまご	にんじん ながねぎ 切干大根 こまつな	638	23.0
高野豆腐には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を作る材料になり、成長期はとくに重要な栄養素です。								
17 金	ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば 春巻 りんご	中華めん なたね油 でんぶ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵	にんじん ほうさい ながねぎ もやし しょうが にんにく りんご	677	23.7
20 月	ごはん	牛乳	かきたま汁 あじ塩竜田揚げ すき昆布のうま煮	米 でんぶ なたね油 さとう	牛乳 たまご あじ すき昆布 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	589	23.5
21 火	ごはん	牛乳	呉汁 きんぴらハンバーグ ひじきのサラダ	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ ひじき とり肉	にんじん だいこん ながねぎ もやし とうもろこし ごぼう たまねぎ	594	24.9
22 水	子供パン	牛乳	ニョッキのクリームスープ たらポーションフライ ホイールキャベツ	パン ニョッキ 小麦粉 なたね油 パン粉 でんぶ ラード ニョッキ	牛乳 とり肉 たら 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	607	24.3
23 木	ごはん	牛乳	みそけんちん 豚肉のしょうが炒め ミニトマト	米 さといも なたね油 さとう でんぶ	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが ミニトマト	579	24.8
新郷東小学校のリクエスト献立:さとう揚げパン 東本郷小学校のリクエスト献立:スパゲティキャロットソース								
24 金	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース さとう揚げパン ブロッコリー	ソフトめん なたね油 でんぶ パン さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト ブロッコリー	676	25.5
27 月	ごはん	牛乳	根菜汁 くじら肉の甘辛揚げ 小松菜のサラダ	米 なたね油 さとう でんぶ ドレッシング	牛乳 さつま揚げ みそ くじら	にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ こまつな もやし とうもろこし しょうが たまねぎ	577	24.2
28 火	ドライカレー	牛乳	ドライカレーホワイトソースかけ ほうれんそうとコーンのソーテー アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも なたね油 さとう アーモンド 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳 かたくちいわし	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし	649	26.8
29 水	コッペパン いちごジャム	牛乳	ラビオリスープ チキンガーリックステーキ だいこんのサラダ	パン でんぶ さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉 ジャム パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし ほうれんそう にんにく えだまめ ぶなしめじ いちご	578	24.6
30 木	ごはん	牛乳	すいとん さけの西京焼き はくさいのおかか煮 のりの佃煮	米 すいとん なたね油 水あめ さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ さけ みそ かつお節 のり	にんじん だいこん ながねぎ はくさい	589	26.9
31 金	地粉うどん	牛乳	みぞれうどん お好み焼き みかん	うどん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ たら なると あおさ とうふ	にんじん ながねぎ はくさい だいこん みずな みかん キャベツ	626	20.9

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。
○印のある日ない日に関わらず、おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校をおとして給食センターにご相談ください。
また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
2月分	1月31日(金)	1月30日(木) までに入金をお願いします
3月分	3月2日(月)	3月1日(月) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。

メンタルヘルスチェックシステム
「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます。
パソコンからは▶<https://fishowlindex.jp/kawaguchi/>
※利用料無料(通信費は自己負担)

